平成２８年１０月発行

復興へ頑張ろう！みやぎ

健康かわら版

No. 96

～第２次みやぎ２１健康プランをすすめましょう～

テーマ：ウォーキングで健康づくり

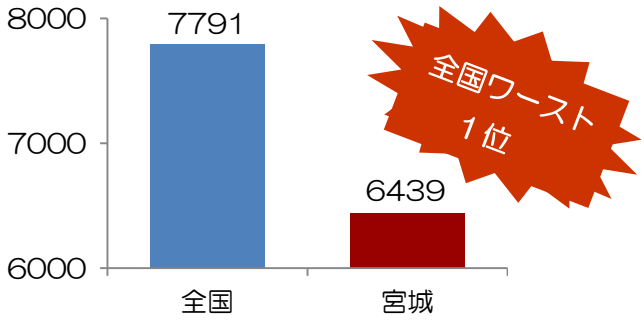
ウォーキングについて

ウォーキングは手軽にできる運動として実施している方も多いのではないでしょうか。

県の「第２次みやぎ２１健康プラン」では，「歩こう！あと１５分」をスローガンの一つに掲げ，健康みやぎの実現を目指しています。

今回，健康づくりに役立つウォーキングの方法として，インターバル速歩をご紹介します。

宮城県の歩数（男性 20～64 歳）



（平成２４年国民健康・栄養調査）

インターバル速歩とは

インターバル速歩とは，ややきついつと感じるくらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を３分間ずつ交互に繰りかえすウォーキングのことです。

ゆっくり歩き ３分 → 早歩き ３分 → ゆっくり歩き ３分 → 早歩き ３分 → ゆっくり歩き ３分 → 早歩き ３分 を繰り返す。

歩く量は１日３０分（ゆっくり歩き１５分＋早歩き１５分），週４日以上を目標にします。

（普段，時間がとれない方は，週末などにまとめて歩いても構いません。）

インターバル速歩のメリット

- **筋力がアップする。**
  （運動後に乳製品を摂取すると、さらに筋肉が太くなります。）
- **肥満解消になる。**
- **高血糖や高血圧が改善する。**

（引用：くりはら健康づくり講演会「ウォーキングで健康づくり」）

上記のような効果が期待できますので、ウォーキングとしてインターバル速歩を取り入れてみることをおすすめします。

≪正しいウォーキングの姿勢≫

●●親子体操セミナー開催のお知らせ（元気なくりはらっ子大会 2016 内で実施）●●

日時：平成２８年１０月９日（日）　午前１０時３０分から午前１１時３０分まで

場所：みちのく伝創館（栗原市）　※事前申し込みなし

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ　検索

＜発行＞宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）　健康づくり支援班　TEL：0229-87-8010
宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所（栗原保健所）成人・高齢班　TEL：0228-22-2116